

湯宿温泉接骨院だより

第57号

Tel 0278-50-9022

Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>

Eメールアドレス webmaster@yujuku-onsen.com

【近況報告】

今月は接骨院だよりを書き始めるのが遅く、今日は既に17日になっています。サナエから『今月は休刊?』と聞かれるので始めました。季節はずれの大雪が降ったり暖かかったりで体調管理が難しいです。愛梨・笑可は鼻水をたらしています。

農家の方は作物の被害にあってないでしょうか?野菜が高騰しないよう、頑張ってください。

温暖化の影響で異常気象が出ているとTVでよく言っています。

普段は実感がないですが、このような天気が続くとなるほどだと思います。

先日、ある講習会でニュージーラ

ンドから帰国したばかりの人に聞いた話では、ニュージーランドでは環境意識がかなり高いらしく、市場に流通する青果は、無農薬有機栽培以外は販売禁止、新規着工住宅は高気密工断熱のエコ住宅しか建設できないとする法案が国会で決まり5年後からの完全実施だそうです。住宅はまだしも野菜についての規制は相当に厳しいです。すごいですね。

4月8日に愛梨・笑可の入園式で行って来ました。娘達が園服を着ている姿にとっても嬉しくなりました。園の前で記念写真を撮ろうと思いましたが、大勢のお友達や遊具に囲まれた二人は大興奮でとても大人しくはできず撮れませんでした。残念です。でも、毎日元気に通園してくれれば何よりです。



【お知らせ】

- ◇4月26日・27日は、午後6時30分までとさせていただきます。
- ◇4月29日は、午後休術とさせていただきます。
- ◇5月3日・4日午後休術とさせていただきます。



【健康お役立ち】食事について！

異常気象とは言いますが気候の移り変わり少しずつ暖かくなっています。暖かくなると活動量が増え、色々な仕事やレジャーで疲れが溜まりやすくなります。

『疲れたな〜』と思ってご飯を食べて早く寝たけれど全然疲れが取れず、朝からだるい感じの事ってないでしょうか？栄養のあるものを食べてもすぐに寝てしまうと逆に疲れが取れません。

『何で？』と思われるかもしれませんが、食べた物を消化・吸収するのに寝ている最中に胃や腸は活発に働いています。この、内臓の動きが翌朝に疲れが抜けていない原因の一つです。宴会などで普段より余計に食べたりすると翌朝疲れているのはこのためです。また、旅行に出かけると、美味しいご馳走をついついたくさん食べてしまいますが、食べ過ぎが旅先で疲れ体調を崩す大きな原因の一つにもなっています。

理想的な食べ方は、カロリーの的には朝・昼に重点を置いて、夜は軽めの食事が良いです。長寿国の沖縄県の友人は、夜の食事は軽く済ませると言っていました。また、少なくとも食事は寝る3時間前までに終了する事をおススメします。

睡眠時間中は体の修復作業をする時間です。この時間の内臓が消化に働いていますと、自然治癒力は力を十二分に発揮することができません。その他にも、日常的に食べすぎで血液内に糖や脂がたくさんありますと、免疫細胞はこれらの処理で満腹状態、いざ病原菌が進入してきたときに働きが鈍くなっていますので、カゼ等に罹りやすいと思われれます。

食料の少ない時代には『食っての頑丈』などと言いましたが、飽食現代は『制限しての健康』です。

【おねがい】

使用済みの湿布・テープなどは脱衣所のゴミ箱に入れてください。
気持ちよく入浴して頂けます様、ご協力下さい。